

**DELTAGERKRAV; RIDE4REHAB**

I forbindelse med udvælgelsen af veteraner til Ride4Rehab 2021 udgør nedenstående fem fokusområder den platform Ride4Rehab står på i forhold til udvælgelsen.

- 1) Som deltager skal du vides muligt være motiveret til at gøre en indsats for at sætte DIF Soldaterprojekt, Ride4Rehab og arbejdet for veteraner på landkortet. Således har vi en forventning om, at Du stiller op hvis der er journalister der har et spørgsmål eller to.
- 2) Som deltager skal du kunne afsætte tid til at træne jævnligt. Om dette sker i en af de syv Safe Zones, alene eller virtuelt er ikke så vigtigt. Vi ser dog gerne, at Du deltager i træningerne i vores Safe Zones. Dog er det vigtigste, at Du får det antal kilometer i benene som er kravet for deltagelse.
- 3) Som udgangspunkt skal halvdelen af de danske veteraner være nye i forhold til 2018-afviklingen. Det er dog vigtigt med kontinuitet blandt veteranerne, så en del deltagere fra seneste afvikling deltager som ressource i 2021.
- 4) Da det er vigtigt, at de veteraner der deltager, ikke skal blive skadede af belastningen, så er der lagt nogle træningsmæssige krav ned over de enkelte veteraner. På den måde sikrer vi os, at alle deltagere har fået en masse kilometer i benene og timer i sadlen.
- 5) Som deltager skal Du kunne deltage på hele turen. Vi ser helst at alle veteraner der bliver udtaget, får fornøjelsen af hele oplevelsen, fra start til slut.

DELTAGERKRAV**ALLE**

- Minimum kunne deltage på en af træningssamlingerne.
- Have fuld deltagelse under Ride4Rehab (22.6.21 – 1.7.21)
- Være klar til mediers tilstedeværelse (skal være villig til at tale med dem!)
- Være aktiv på Soldaterprojektets SoMe platforme
- Deltagelse i Safe Zone træninger; inkl. evt. mobil Safe Zone (og/eller) virtuel cykling
- Klare en stopprøve (medio marts).

NYE

- Mindst cykle 300 km. før nytår, herunder mindst én tur over 70 km.
- Mindst cykle 400 km. før 1. juni, herunder mindst én tur over 100 km.

GAMLE

- Mindst cykle 300 km. før nytår, herunder mindst én tur over 70 km.
- Mindst cykle 600 km. før 1. juni, herunder mindst én tur over 120 km.

PROTEKTOR
HENDES MAJESTÆT DRONNINGEN